

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Сухобезводнинский

детский сад «Калинка»

Власова Г.А

Приказ № 17 О-Д от 11.01.2022 г.



МБДОУ Сухобезводнинский детский сад «Калинка»

План-меню: Меню обычное

Категория: Детский сад 3 - 7 лет

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша рассыпчатая (гречневая) - 165	20 0	Каша рисовая молочная жидкая - 274	20 0	Омлет натуральный - 307	17 0	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая - 272	20 0	Каша молочная жидкая ("Дружба") - 66	20 0
Чай с сахаром - 503	18 0	Какао с молоком - 292	18 0	Чай с молоком и сахаром - 287	18 0	Кофейный напиток с молоком - 514	18 0	Чай с молоком и сахаром - 287	18 0
Бутерброд с маслом - 13	30	Бутерброд с сыром - 1 (3)	40	Батон нарезной - 114	0	Бутерброд с маслом - 13	30	Бутерброд с сыром - 1 (3)	40
Батон нарезной - 114	0	Батон нарезной - 114	0	Бутерброд с маслом - 13	30	Батон нарезной - 114	0	Батон нарезной - 114	0
Яйца вареные - 306/1	0								
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Сок фруктовый - 537 (1)	15 0	Плоды свежие - 118 (1)	10 0	Плоды свежие - 118 (1)	10 0	Сок фруктовый - 537 (1)	15 0	Плоды свежие - 118 (1)	10 0
Вафли - 607	25								
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	

Салат из кукурузы (консервированной) - 12	60	Икра морковная - 45 (78)	60	Салат из горошка зеленого консервированного - 10	60	Икра кабачковая (промышленного производства) - 121	60	Икра морковная - 45 (78)	60
Суп из овощей - 14/2	18 0	Рассольник - 138/1	18 0	Щи из свежей капусты с картофелем - 147	18 0	Уха с крупой - 158	18 0	Борщ с капустой и картофелем - 133	18 0
Макароны отварные с овощами - 300	15 0	Сметана 10 - 488	13	Сметана 10 - 488	13	Картофельное пюре - 434	15 0	Сметана 10 - 488	13
Котлеты из говядины - 386	80	Рагу из овощей - 18/3	15 0	Свекла тушеная - 59	15 0	Печень по-строгановски - 95 (431)	80	Картофельная запеканка с мясом - 382	17 0
Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Котлеты рубленые из мяса кур - 305	80	Тефтели из говядины с рисом ("ежики") - 395	70	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Соус томатный с овощами - 349	30
Хлеб ржаной - 115	37	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Хлеб ржаной - 115	37	Компот из свежих плодов (яблоко) - 372	18 0
Соль йодированная - б/н	1	Хлеб ржаной - 115	37	Хлеб ржаной - 115	37			Хлеб ржаной - 115	37
		Соль йодированная - б/н	1					Соль йодированная - б/н	1
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Запеканка манная со свежими плодами - 286	10 0	Запеканка творожная - 79	12 0	Сок фруктовый - 537 (1)	15 0	Пирожки печеные с повидлом - 454.1	85	Вареники ленивые - 331	15 0
Молоко сгущенное - 490	20	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	0	Батон нарезной - 114/2	25	Йогурт в стакане (115гр) - Н	11 5	Соус сметанный сладкий - 115	30
Кофейный напиток с молоком - 514	18 0	Напиток "Витошка" - 633	19 0	Пюре овощное - 12 (ТТК)	13 0	Чай с молоком и сахаром - 287	18 0	Биоюгурт, 2,8 % жирности - н	18 0
Батон нарезной - 114/2	25	Батон нарезной - 114/2	25	Рыба припущенная с овощами - 52 (371)	80	Конфеты глазированные - 504	20	Батон нарезной -	25

								114/2	
		Соус сметанный сладкий - 115	30						
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Макаронные изделия отварные с сыром - 43	18 0	Омлет натуральный - 307	17 0	Каша манная молочная жидкая - 268	20 0	Каша пшеничная молочная жидкая - 273	20 0	Каша гречневая молочная с маслом сливочным - 2/4	20 0
Яйца вареные - 306	40	Какао с молоком - 292	18 0	Кофейный напиток с молоком - 514	18 0	Чай с молоком и сахаром - 287	18 0	Кофейный напиток с молоком - 514	18 0
Чай с сахаром - 503	18 0	Бутерброды с сыром - 3	40	Бутерброд с маслом - 13	30	Бутерброд с сыром - 1 (3)	40	Бутерброд с маслом - 13	30
Бутерброд с маслом - 13	30	Батон нарезной - 114	0	Батон нарезной - 114	0	Батон нарезной - 114	0	Батон нарезной - 114	0
Батон нарезной - 114	0	Хлеб с маслом - 13/1	0						
ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2		ЗАВТРАК 2	
Плоды свежие - 118 (1)	10 0	Сок фруктовый - 537 (1)	15 0	Плоды свежие - 118 (1)	10 0	Плоды свежие - 118 (1)	10 0	Сок фруктовый - 537 (1)	15 0
		Вафли - 607	25					Печенье - 609	40
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из свеклы отварной - 51	60	Икра кабачковая (промышленного производства) - 121	60	Салат из кукурузы (консервированной) - 12	60	Салат из горошка зеленого консервированного - 10	60	Икра свекольная - 124	60
Суп картофельный с мясными фрикадельками - 154/1	18 0	Свекольник - 136/1	18 0	Суп картофельный с клецками - 151	18 0	Суп с рыбными консервами - 87	18 0	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне - 149	18 0
Капуста тушеная - 8/3	15 0	Картофельное пюре - 434	15 0	Рис отварной - 419	15 0	Картофельное пюре - 434	15 0	Рагу из овощей - 18/3	15 0
Биточки рыбные - 9/7	80	Шницель из курицы - 129	70	Гуляш из говядины - 373	80	Оладьи из печени - 34/8	80	Котлета	80

								рыбная - 94	
Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Компот из свежих плодов (яблоко) - 372	18 0	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0	Компот из сухофруктов - 6/10	18 0
Хлеб ржаной - 115	37	Хлеб ржаной - 115	37	Хлеб ржаной - 115	37	Хлеб ржаной - 115	37	Соль йодированная - б/н	1
Соль йодированная - б/н	1	Флоды свежие - 118 (1)	10 0	Соль йодированная - б/н	1			Хлеб ржаной - 115	37
		Соль йодированная - б/н	1						
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Суп молочный с крупой - 170	18 0	Сырники из творога - 6/5	10 0	Оладьи - 555	10 0	Плюшка новомосковская - 270 (87)	65	Биточки морковные с творогом запеченные - 24/3	12 0
Гренки (сухарики) - 34/2	50	Молоко сгущенное - 490	20	Молоко сгущенное - 490	20	Чай с сахаром - 503	18 0	Молоко сгущенное - 490	20
Кофейный напиток с молоком - 514	18 0	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	0	Биоюгурт, 2,8 % жирности - н	18 0	Конфеты глазированные - 504	20	Чай с молоком и сахаром - 287	18 0
Батон нарезной - 114/2	25	Напиток "Витошка" - 633	19 0			Йогурт в стакане (115гр) - Н	11 5	Батон нарезной - 114/2	25
		Батон нарезной - 114/2	25						